

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 23



М.В. Крышнева

2024г

« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024г

Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
детей из малоимущих семей, тубинфицированных,
дети у которых родитель был мобилизован,
дети из многодетных семей
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на сентябрь - декабрь 2024г.
стоимостью 74 рубля 97 копеек

г. Таганрог

2024г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	С	У	Y		B1	B2	A	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
1 неделя																		
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,05	0,87	49,80	119,06	143,13	33,14	0,57					
424	Булка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35					
15	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,11	59,00	133,20	16,50	5,25	0,15					
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Итого:	570	18,74	30,75	116,05	815,89	0,09	3,81	148,80	274,86	186,53	44,99	1,43					
2 день																		
492	Плов из птицы	275	22,33	19,03	52,06	468,84	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10					
	Овощная закуска	100	2,20	0,00	13,80	64,00	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44					
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Хлеб йодированный	15	0,99	0,10	7,15	33,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	Итого:	570	25,52	19,13	83,79	609,43	0,32	16,86	16,99	88,62	172,70	73,83	7,50					
3 день																		
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61					
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73					
45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02					
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Хлеб йодированный	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	Итого:	615	24,85	43,06	85,66	829,58	0,31	6,58	70,10	112,54	291,46	247,84	7,32					
4 день																		
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61					
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73					
79	Овощная закуска	100	2,20	2,80	12,30	83,20	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50					
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Хлеб йодированный	45	2,97	0,30	21,45	100,38	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	Итого:	645	23,63	26,67	92,02	702,63	0,32	8,98	70,10	95,75	280,87	241,47	6,80					
5 день																		
297	Фрикадельки мясные в соусе	105	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58					
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80					
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02					
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	Итого:	615	21,19	31,48	87,12	716,57	0,30	54,44	15,30	212,46	389,82	91,86	4,41					

2 неделя		1 день											
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	9,40	14,90	42,75	342,70	20,98	0,96	54,80	149,62	234,38	70,82	1,73
14	Масло сливочное	15	0,12	10,90	0,20	99,38	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	11,76	53,54	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
	Итого:	615	11,47	26,45	79,44	601,73	0,28	12,30	104,80	299,02	372,28	104,18	2,96
2 день													
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,08	0,00	20,00	20,49	171,39	27,93	2,44
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,30	224,91	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
АКО	Кофейный напиток черный	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	550	21,56	34,48	77,13	705,12	0,06	6,23	0,00	56,63	67,05	30,39	1,98
3 день													
297	Фрикадельки мясные в соусе	110	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	640	22,96	28,89	96,20	736,62	0,26	55,94	5,30	100,06	301,42	78,86	4,36
4 день													
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	29	1,98	0,20	14,30	66,92	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
	Итого:	629	21,84	29,79	80,84	678,83	0,27	16,59	70,10	119,14	280,76	246,00	6,92

5 день																		
437	Птица тушеная в соусе	200	100	10,60	8,12	2,90	307,08	0,04	3,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61				
171	Каша гречневая раббылч	180	180	10,62	11,46	47,83	336,94	2,02	10,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73				
т.24	Овощная закуска	100	100	5,00	9,90	1,50	115,10	-0,03	9,70	0,00	31,10	43,00	19,50	0,85				
376	чай с сахаром	200	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
	Хлеб йодированный	27	27	1,70	0,18	12,80	59,62	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20				
	Итого:		607	27,92	49,66	77,01	866,66	0,29	22,89	70,10	114,71	287,21	247,41	6,75				

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г.

Технолог  Л.В. Серебрянская